OLIO CUORE

Polpette di spinaci e tofu con maionese al pepe nero



Ingredienti

- 125 g tofu
- 400 g spinaci lessati, strizzati e tritati
- 20 g farina di ceci
- qb pangrattato
- 100 g **Maionese Vegetale Cuore**
- 1 cucchiaio **Olio di Mais Cuore**
- pepe nero
- **Sale Cuore**
- qb insalata mista

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 5''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 223.25 Kcal**
- **Grassi: 18.50 g**

Preparazione

- Aromatizzare la **Maionese Vegetale Cuore** con il pepe nero macinato.
- Frullare il tofu.



- Agli spinaci lessati, strizzati e tritati unire il tofu. Regolare di sale e di pepe e mescolare. Se l’impasto risulta morbido, unire la farina di ceci.



- Con le mani prelevare porzioni di circa 25 g di composto e modellare delle polpette.



- Aromatizzare del pangrattato con sale e pepe poi passarvi le polpette.

- Adagiare le polpette su una teglia da forno.



- Ungere le polpette con l’**Olio Cuore** e infornare a 180° per 20 minuti.

- Servire le polpette con la maionese aromatizzata e l’insalata mista.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale



Sale Iposodico